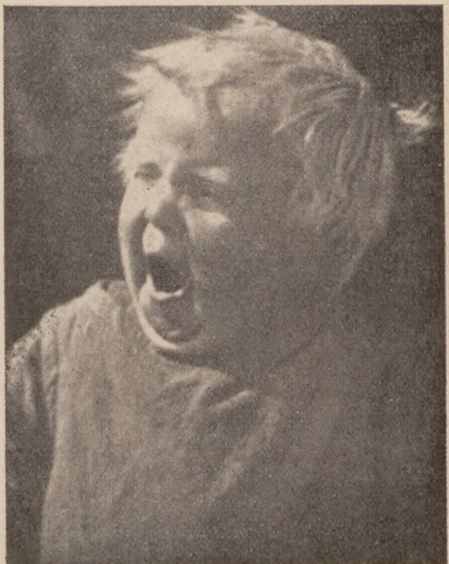
Rok X
Nr. 5

1 Marca 1936 r.

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Lampa kwarcowa.

Szersza publiczność odnosi się z wielkiem uznaniem do naświetlań lampą kwarcową. Ten cenny sposób leczenia tak się rozpowszechnił, że często matki domagają się wprost od lekarza, by przepisał owe cudowne „lampy“, które w ich mniemaniu są niezawodnym środkiem w całym szeregu niedomagań. Nawet i dzieci szkolne słyszały już coś nie coś o naświetlaniach—utkwił mi nawet w pamięci pewien mały chłopczyk, który zgodnie z wolą mamusi prosił lekarza o „lampy skwarkowe“.

Niekiedy rodzice, ufni w wielką skuteczność tego środka leczniczego, omijają wogóle gabinet lekarski i rozpoczynają naświetlania dzieci na własną rękę.

W związku z tem ogromnem rozpowszechnieniem się naświetlań lampą kwarcową wartoby się zastanowić, na czem polega jej działanie lecznicze i czy naprawdę w najrozmaitszych chorobach może ona bezkarnie znaleźć zastosowanie.

Wiemy wszyscy, jaki zbawienny wpływ wywiera słońce na ustrój człowieka. Wystarcza popatrzeć na blade, krzywicze dziecko, gnieżdżące się w ciemnej suterynie i na czerstwe, opalone, tryskające zdrowiem i radością życia dziecko, którego warunki pozwalają mu na korzystanie z dobrodziejstw powietrza i słońca—by zrozumieć, czem jest słońce zwłaszcza dla rosnącego organizmu.

Słońce nietylko zapobiega powstaniu niektórych chorób wieku dziecięcego (np. krzywicy), nietylko wzmaga odporność dziecka na cały szereg zakażeń, ale jest jednocześnie potężnym środkiem leczniczym w szeregu schorzeń.

Minęły już czasy, kiedy chorzy przebywali przeważnie w dusznych zamkniętych pokojach ze szczelnie osłoniętemi oknami! Dzisiaj wiemy, że są choroby, w których słońce jest bodaj jedynym lekarzem.

Do chorób tych należy przedewszystkiem gruźlica chirurgiczna t. zw. gruźlica kości, stawów, gruczołów i skóry. Ta postać gruźlicy jest mniej niebezpieczna dla życia, niż niektóre przynajmniej postacie gruźlicy płuc, ale ma niezmiernie długi przebieg i daje cały szereg zniekształceń członków, szpecących blizn i t. p., które piętnują już dziecko nazawsze i stanowią przykre kalectwo.

Leczenie gruźlicy chirurgicznej słońcem daje wprost cudowne wyniki. Rany oczyszczają się prędzej, przetoki goją się i powrót do zdrowia następuje znacznie szybciej, niż przy innym sposobie leczenia. W słynnem na cały świat sanatorjum dla dzieci, założonem przez d-ra Rollier w Leysin (Szwajcarja), uzyskuje się wprost nieprawdopodobne wyniki lecznicze. Mali Łazarze po krótkim

już czasie zamieniają się w opalonych murzynków, odzyskują radość życia, zdobywają odporność w stosunku do chorób. Nierzadko taki mały nieszczęśnik, który przyjechał w gipsie i nie mógł się ruszać, po ukończonej kuracji może oddawać się gimnastyce i sportom. Wszystko to zawdzięczają mali pacjenci systematycznym naświetlaniom słońcem.

Od leczenia słońcem powrócimy do właściwego tematu naszego artykułu —do lampy kwarcowej.

Światło słoneczne posiada, jak wiemy, różnego rodzaju promienie. Właściwą rolę leczniczą spełniają t. zw. promienie pozafjołkowe.

Lampa kwarcowa jest sztucznem słońcem, które wytwarza duże ilości owych promieni pozafjołkowych.

Z tego, cośmy mówili o działaniu leczniczem słońca, łatwo wywnioskować, w jakich chorobach znajdzie zastosowanie lampa kwarcowa. A więc, przedewszystkiem w krzywicy i w gruźlicy chirurgicznej.

Czy jednak zawsze należy się w tych chorobach uciekać do lampy kwarcowej?

W miesiącach letnich, gdy promieniowanie słońca jest dłuższe i silniejsze, naświetlania lampą kwarcową jest przeważnie zbędne, gdyż korzystamy z naturalnego słońca. Odwrotnie, w miesiącach zimowych w razie niemożności leczenia w odpowiedniej miejscowości klimatycznej korzystać będziemy z lampy kwarcowej. Odnośnie do krzywicy zaznaczyć należy, że w ogromnej większości przypadków naświetlanie lampą kwarcową jest zbędne, gdyż wystarczy podawanie tranu i przebywanie na powietrzu. Stosujemy naświetlania albo w przypadkach bardzo uporczywych, albo też wtedy, gdy dziecko ma bardzo złe warunki domowe i nie ma możności korzystania ze spacerów.

Poza krzywicą i gruźlicą chirurgiczną są jeszcze inne cierpienia, w których lampa kwarcowa może też znaleść zastosowanie, lecz nie jest naszym celem wkraczanie w dziedzinę ściśle lekarską.

Chcemy tylko poruszyć sprawę naświetlań lampą kwarcową dzieci bladych, wątłych, źle jedzących, często „przeziębiających się“ i t. p., gdyż one wzbudzają w rodzicach stały niepokój i one to zdaniem otoczenia najbardziej nadają się do stosowania lampy kwarcowej.

Tak jednak nie jest.

Nie przeczymy, że naświetlanie lampą kwarcową jest t. zw. leczeniem bodźcowem, że pobudza organizm do żywszego oddziaływania, wzmaga jego odporność, wyzwala w nim pewne siły obronne, ale stosować

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Przesądy (ciąg dalszy).



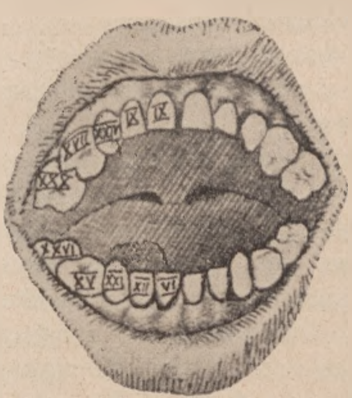
Dziecko się zlękło, płacze. Wniosek— „ktoś go uroczył".



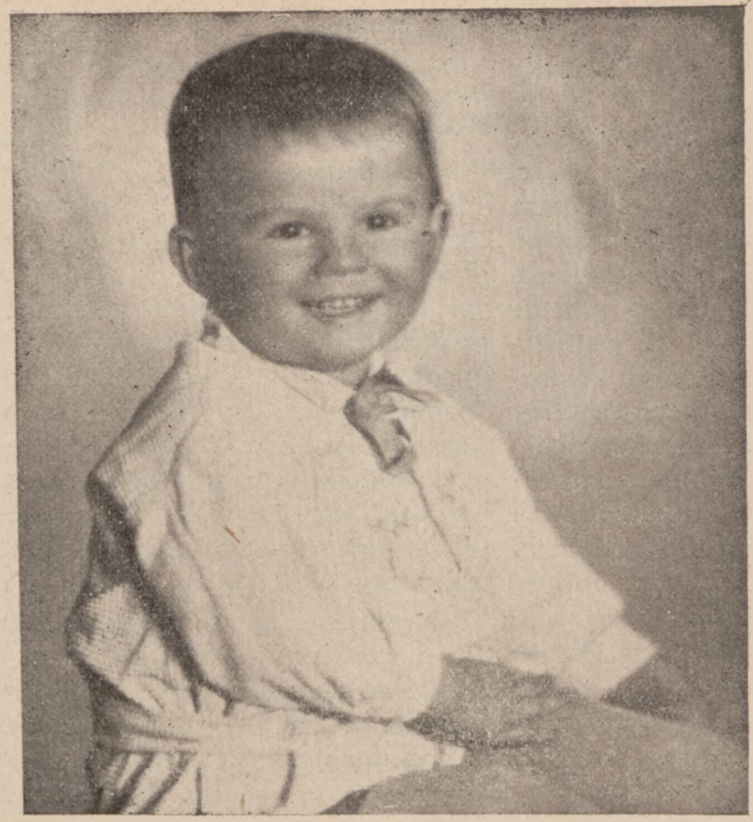
Dziecko ma gorączkę. Wniosek nieuświadomionej matki— „napewno ząbki"!



Rozsądna mamusia nie wierzy w „uroki" i nie boi się pokazać ludziom swej pociechy.



Kolejność wyrzynania się zębów mlecznych (liczby rzymskie wskazują miesiące). Jak widać z tego, ząbki wyrzynają się w ciągu prawie 2 lat, jednak dzieci— dobrze chowane — wcale nie chorują w tym czasie.



Dzieci nigdy nie chorują na ząbki.

Mam wszystkie ząbki, a nigdy nie chorowałem!

Czarny kot na drodze, krakanie wron, wycie psa, kluczyki na stole, wysypana sól, „przylepka” chleba, stłuczone lustro i inne niewinne drobnostki utrudniają przesądnym ludziom i tak ciężkie życie.



Dr. M. ZAKS.

taki bodziec można wtedy, o ile pozatem tryb życia diecka będzie prawidłowo uregulowany.

Niema poco zmagać biciem konia, gdy wóz jest przeładowany, lepiej zdjąć trochę ciężaru z wozu. Niema poco naświetać dziecka, o ile pozatem jest nieodpowiednio odżywiane, nie wychodzi na spacer, przebywa w źle przewietrzonym pokoju, nie jest odosobnione od osób kaszlących i kichających i t. p. W tych warunkach naświetlanie lampą nic nie pomaga.

Można więc ten bodziec zastosować wówczas dopiero, o ile pozatem nic nie można zarzucić warunkom, w jakich przebywa dziecko. I wtedy jednak możemy zastosować lampę z pewnem zastrzeżeniem, o którem powiem za chwilę.

Lampa kwarcowa jest skutecznym orężem w niektórych chorobach, ale jak każda broń jest środkiem obosiecznym i w pewnych przypadkach nieoględnie zastosowana może wyrządzić wiele szkody.

I tak np. nie wolno naświetlać lampą kwarcową dzieci chorych na pewne postacie gruźlicy płuc, gdyż można przyczynić się wtedy do znacznego obostrzenia procesu chorobowego. Również niewolno naświetlać małych dzieci, zakażonych gruźlicą, gdyż łatwo wtedy podłożyć ogień pod drzemiące dotychczas w ustroju ognisko gruźlicze.

Z tych to względów bardzo nierozsądnem nazwiemy naświetlanie dzieci, zwłaszcza małych, bez uprzedniej aprobaty lekarskiej.

Streszczając powiemy: lampa kwarcowa jest cennem wzbogaceniem lecznictwa, lecz tak, jak każdy inny środek leczniczy, winna być stosowana umiejętnie i oględnie.

Dr. M. Słopnicka.

O t. zw. „nieznoszeniu" przez dzieci niektórych pokarmów.

Wiemy dobrze, jak bardzo poszczególni ludzie różnią się między sobą postacią i usposobieniem. Nie wszyscy zdajemy sobie jednak sprawę, że do pokarmów spożywanych każdy ustrój ustosunkowuje się inaczej. Co dla jednego jest przysmakiem, to dla drugiego jest nie do zniesienia; jedni lubią jeść tłusto, inni znów po tłuszczach chorują; ci lubią słodycze, tamci znów nie i t. d. it.d. Czasem jest to zupełnie celowe. Organizm, powodowany rodzajem instynktu, wybiera sobie jakgdyby to, czego najbardziej potrzebuje, albo to, co mu nie szkodzi; czasem, oczywiście, tak nie jest i człowiek „objada się" rzeczami, ktore mu wyraźnie szkodzą.

Z takiem samem zagadnieniem spotykamy się u niemowląt, które o wiele bardziej, niż człowiek dorosły, potrzebują specjalnie dobranego pożywienia, a to z tego względu, że ich

ustrój nie wszystko jeszcze znosi jednakowo dobrze.

Często słyszy się głosy matek: „moje dziecko, chociaż ma dopiero roczek, to już je wszystko to, co i my i nic mu nie szkodzi“. „A moje to jak dostanie jajko, to ma zaraz swędzącą wysypkę“. „A mojemu to doktór zabronił dawać dużo mleka“. „A moje to po każdem karmieniu oddaje taki wodnisty stolec, pewno mu mój pokarm szkodzi“ i t. d.

Ze wszystkich tych skarg matczynych wypływa jeden wniosek: jedno dziecko nie jest zupełnie podobne do drugiego i to, co jest dla jednego korzystne, to drugiemu może szkodzić.

Zajmiemy się najpierw sprawą „nieznoszenia“ przez dzieci pokarmu matczynego. Musimy tu powiedzieć, że takie rzeczy zdarzają się oczywiście, ale tak rzadko, że praktycznie nie bierzemy ich pod uwagę. Częściej natomiast spotykamy się ze zjawiskiem, o którem wspomnieliśmy w jednym z poprzednich artykułów, że dziecko po każdem karmieniu oddaje wolny stolec, co matki kładą na karb „złego pokarmu”, a co się w rzeczywistości tłumaczy specjalną wrażliwością żołądka i kiszek u tych dzieci. Zjawisko to z wiekiem samo przechodzi, zwykle już po pierwszem półroczu.

U dzieci odżywianych sztucznie podstawowym pokarmem jest mleko krowie. Nie zapominajmy jednak, że jest to dla niemowlęcia pożywienie zasadniczo obce. Podajemy je przeważnie zamiast mleka kobiecego. Jest ono trudniejsze do strawienia od mleka kobiecego, zawiera pozatem więcej białka i soli; powinno być zatem podawane w pierwszych miesiącach życia w ilościach nie większych, jak pół litra na dobę i rozcieńczone w stosunku 1 : 1, a później 2 : 1, z koniecznym dodatkiem węglowodanów (cukru i mąki), które obok działania odżywczego mają jeszcze wpływ i na to, że mleko staje się łatwiej strawne.

Przy sporządzaniu mieszanek z dodatkiem tłuszczów, pamiętajmy o tem, że istnieją dzieci, które nie zno-

szą zbyt dużych ilości tłuszczów. Oczywiście, że są dzieci, które tłuszcz znoszą dobrze i z takiemi nie mamy kłopotu. Chodzi tylko o to, żeby objawów gorszego znoszenia tłuszczów nie przypisywać innym „niewinnym" składnikom mieszanki

Duże ilości cukru dzieci znoszą naogół dobrze. Zaznaczyć też musimy, że są niemowlęta, które tylko wtedy dobrze przybierają na wadze, jeśli mają pokarmy skąpe w tłuszcz, a bogate w cukier. Naogół niemowlęta słabe i gorzej odżywiane oraz niemowlęta w pierwszych miesiącach życia lepiej znoszą większe ilości cukru.

Podobnie sprawa wygląda i z podawaniem zbyt wielkich ilości białka i preparatów białkowych (Lakton, Larosan) do mieszanek. Niektóre matki chętnie stosują te preparaty w zbyt dużych ilościach, sądząc, że w ten sposób wpłyną na szybszy wzrost wagi dziecka. Oczywiście w pewnych wypadkach działa to korzystnie, ale nie u wszystkich dzieci.

Z podawaniem jarzyn i owoców nie mamy zwykle kłopotów—są one bowiem naogół dobrze znoszone.

Trudniej jest natomiast z podawaniem mięsa, które u niektórych dzieci bywa przyczyną pokrzywek i zaburzeń trawiennych.

Nawiasem mówiąc, należy początkowo podawać mięso drobno siekane, albo skrobane oraz raczej półsurowe, niż zbyt długo gotowane, bo to bywa trudniejsze naogół do strawienia. Podawanie mięsa rozpoczynamy u dziecka w 4-em półroczu życia.

Jajka, najczęściej ze wszystkich pokarmów i u niektórych dzieci już w bardzo niewielkich ilościach wywołują niepożądane objawy w postaci wysypek, wymiotów i t. p. Ponieważ taka nadwrażliwość tyczy się głównie białka, przy podawaniu jajek po raz pierwszy musimy zacząć od podawania raczej niewielkiej ilości żółtka.

Muszę tu wspomnieć jeszcze o dzieciach chorych na t. zw. skazę wysiękową. Są one bardzo trudne do prowadzenia, ze względu na to, że muszą mieć stosowaną specjalną dietę. O własnościach tej diety i jej składzie pisaliśmy już w „Młodej Matce". Tutaj podkreślę tylko jeszcze raz, że u tych właśnie dzieci spotykamy się najczęściej z objawami „nieznoszenia" niektórych pokarmów (najszęściej białka jaja kurzego, mięsa, tłuszczów i mleka krowiego).

Istnieją również dzieci, które mają t. zw. „uczulenie" w stosunku do pewnych rodzajów pokarmów (pokrzywki po grzybach, malinach, truskawkach i t. p). U nich niepodawanie tych pokarmów „wywołujących" wystarcza, żeby niepożądane objawy nie wystąpiły.

Na zakończenie chcę zaznaczyć, że losy prawidłowego rozwoju dziecka leżą w dużym stopniu w rękach matki, która przez skrupulatną, codzienną obserwację, może zapewnić dziecku odpowiedni dobór pożywienia.

W przypadkach, trudniejszych do opanowania, pozostaje zawsze do pomocy lekarz

Dr. B. Górnicki.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Karmienie piersią a praca matki.

1. *Czy karmiąca matka może pracować bez szkody dla zdrowia swego i dla zdrowia dziecka?*

Karmiąca matka pracować może, ale pod warunkiem, by praca ta nie była zbyt ciężka i wyczerpująca.

2. *Dlaczego karmiąca matka winna unikać zbyt wyczerpującej pracy?*

Bo ciężka praca odbija się ujemnie w tym wypadku przedewszystkiem na zdrowiu matki, a pośrednio i na zdrowiu dziecka.

3. *W jaki sposób ciężka praca matki karmiącej może się ujemnie odbić na zdrowiu dziecka?*

a. Matka, przemęczona nadmierną pracą, nie jest w stanie zająć się pielęgnacją dziecka;

b. Pod wpływem ciężkiej pracy matki ilość pokarmu może ulec zmniejszeniu.

4. *Na co jeszcze trzeba zwracać uwagę?*

Na to, by pracująca i karmiąca matka miała zapewnioną spokojną noc. W porze nocnej dzieckiem winien zaopiekować się ktoś z otoczenia (np. ojciec).

5. *Czy to jest tak ważne?*

Bardzo ważne. Matka, przemęczona całodzienną pracą i karmieniem, musi w nocy dobrze wypocząć; w przeciwnym razie będzie podupadać na zdrowiu.

6. *A co robić, jeśli matka musi pracować poza domem?*

I wtedy powinna ona starać się karmić niemowlę własną piersią, przerywając w odpowiednich godzinach pracę dla nakarmienia dziecka.

7. *A jeśli to przerywanie pracy jest niemożliwe, to czy można zupełnie w tym wypadku odstawić dziecko od piersi?*

Całkowicie odstawiać dziecka od piersi wtedy nie wolno. Można jedynie ograniczyć liczbę karmień piersią i przejść na częściowe odżywianie mieszankami.

8. *O co w tych warunkach powinno się usilnie starać?*

O to, by i w tych okolicznościach zapewnić dziecku jak najwięcej pokarmu naturalnego. Należy zatem tak rozłożyć godziny posiłków dziecka w stosunku do godzin pracy matki, by dziecko mogło otrzymywać możliwie największą liczbę karmień piersią.

9. *Czy i karmicielka (mamka) nie powinna zbyt ciężko pracować?*

Tak. Wszystko to, cośmy mówili o matce odnosi się oczywiście także i do karmicielki.

Dr. P. Wójciak.

Ze skrzynki do listów.

Błędy wychowawcze rodziców są najczęściej przyczyną dzieci „nieznośnych".

Pani Julji S. w Będzinie.

Skargi tego rodzaju ze strony matek nie są rzadkością. Podczas badania dzieci często słyszy się utyskiwania matek, że to lub owo niemowlę często krzyczy, że to czy inne dziecko, które już przekroczyło okres niemowlęcy, jest nerwowe, pełne kaprysów i grymasów, uparte, słowem nieswornc dziecko.

Dzieci tego rodzaju, zarówno niemowlęta jak z poza okresu niemowlęctwa dost-rczają dużo kłopotów i utrapienia rodziców i powodują częste wędrówki od lekarza do lekarza. Bo nierzadko rodzice w swojej naiwności sądzą, że j kaś trafnie zapisana mikstura zdoła z dziecka, pełnego grymasów, przekory, uporu i kaprysów, uczynić dziecko spokojne, grzeczne, potulne. Oczywiście muszę się zastrzec, że mówimy o tych dzieciach, u których jakieś cierpienia fizyczne są wykluczone Doświadczenie dostarcza nam lekarzom aż nadto dużo dowodów, że w lwiej części za taki charakter dziecka ponoszą odpowiedzialność rodzice, wychowawczynie, bądź najbliższe otoczenie dziecka, które nie widzi swoich błędów wychowawczych.

Niewątpliwie, że pewne właściwości charakteru dziecko przynosi z sobą na świat, dziedziczy zarówno wady jak i zalety, umiejętne jednak wychowanie potrafi wady w niem zagłuszyć, a zalety wydobyć z niego i odpowiednio je rozwinąć. Wychowanie dziecka zaczyna się od najwcześniejszych tygodni życia i tu popełniane błędy wychowawcze z trudnością dadzą się potem naprawić.

Niemowlę może jedynie zapomocą płaczu lub krzyku wyrażać swoje skargi, żale, żądania, niezadowolenie, rozmaite potrzeby, zachcianki, kaprysy. Płacz niemowlęcia oznajmia, że jest ono głodne, że leży na mokrej pieluszce, że fałd pieluszki wpija się w jego ciało i sprawia mu ból.

Ale jakże często płacz albo nawet donośny krzyk jest przez niemowlęta nadużywany. Dziecko widzi, że płacz jego gromadzi koło niego wszystkie znajome mu twarze. Widzi, że je noszą, huśtają, potrząsają grzechotką, puszczają w ruch patefon, rzucają promienie latarki elektrycznej. Tyle wrażeń! Jakżesz tu nie płakać? Widziałem niemowlę, które wciąż krzyczało, ale natychmiast przestawało, jak je zaczęto nosić. Biedna matka wędrowała od lekarza do lekarza, myśląc, że dziecko jej ma jakieś poważne cierpienia. Trudno ją było przekonać, że jedy-

nym środkiem na zwalczanie krzyku jest cierpliwość ze strony matki i otoczenia, a nie uleganie kaprysom dziecka. Taki krzykacz, przekonawszy się, że krzyk jego pożądanego na otoczenie wpływu nie wywiera, po pewnym czasie krzyczeć przestaje. Despotyzm, chęć tyranizowania swego otoczenia są właściwe wszystkim prawie dzieciom we wczesnem niemowlęctwie. A przeczulenie ze strony otoczenia dziecka, natychmiastowe zaspakajanie wszelkich kaprysów i zachcianek dziecka sprzyja powstawaniu i rozwijaniu się w niem właściwości samolubnych i despotycznych.

Często słyszy się z ust rodziców, że dziecko ich po przebytej chorobie zmieniło się do niepoznania: z potulnego, grzecznego, dobrze ułożonego, stało się kapryśne, nerwowe, niecierpliwe, słowem — nieznośne. Na tę zmianę w charakterze dziecka nie wpłynęła sama tylko choroba jako taka, ale stosunek rodziców i otoczenia do dziecka podczas jego choroby. To ciągłe czuwanie ze strony rodziców lub otoczenia, ta czułość, ta daleko większa gotowość w dogadzaniu dziecku w rozmaitych zachciankach i kaprysach, niż normalnie, potrafi mniej lub więcej wykoleić dziecko wychowywane dotychczas wzorowo, umiejętnie i rozumnie.

Nie miałem zamiaru i nie czuję się na siłach do kreślenia jakichś wskazówek wychowawczych.

Pragnę tylko na marginesie listu Pani podkreślić, że kształtowanie się cech charakteru dziecka zaczyna się już w pierwszych miesiącach życia i że nieumiejętne podejście do dziecka, nierozumna miłość ze strony rodziców ujemnie wpływa na to kształtowanie się natury dziecięcej, czyniąc z dzieci egoistów, tyranów, despotów, a z rodziców powolnych niewolników.

Dr. St. Średnicki

Podsłuchane rozmowy.

Nigdy nie zostawiłabym samego dziecka w domu.

Rozmowa na przystanku autobusowym.

„Hallo, Ira! Dokąd to pędzisz?"

„A, Bronka! Dzieńdobry! Dokąd pędzę? No... jestem w kłopocie, co Ci odpowiedzieć, żebyś sobie ze mnie nie podkpiwała. Wyobraź sobie, że idę do redakcji pewnego pisma".

„A co pracujesz w redakcji?". „Och nie. Napisałam artykuł i chcę, żeby go wydrukowano".

„Cho, cho artykuł?".

„Artykuł w którym muszę wyłożyć swoje zapatrywania na pewną sprawę wychowawczą. Jako matka „kilkorga drobnych dzieci" znasz zapewne to pismo. Mam na myśli dwutygodnik „Młoda Matka". Pamiętasz ten artykuł o pozostawianiu w domu dzieci zupełnie samych?".

„Wiesz przyznać się muszę, że mimo mego „drobiazgu" jakoś z tym dwutygodnikiem nie udało mi się poznać"

„Ach, prawda, prawda, że ty jesteś z tego gatunku kobiet, co to niebardzo lubią korzystać z drukowanego słowa, z wyjątkiem powieści, ma się rozumieć".

„Ależ złośliwa z Ciebie niewiasta".

„No przepraszam, to tylko żart, ale żałuj, że nie znasz pisma i radzę, poznaj się z niem... Prawda, nie czas teraz na propagandę, wracam do rzeczy. Otóż ten artykuł zrobił na mnie duże wrażenie i pobudził do myślenia, bo któraż matka nie chciałaby ulżyć sobie, wychowując dwoje czy nawet jedno dziecko?. Któraż nie chciałaby, aby, zapewniając swemu jedynakowi czy jedynaczce jak najtroskliwszą a rozumną opiekę, nie zdobyć dla siebie choćby godzinki wolnego czasu w ciągu dnia?"

„Słusznie i co dalej".

„A że przy artykule była notatka „dyskusyjny", więc pozwoliłam sobie zabrać głos, jako czytelniczka i matka.

I właśnie biegnę z mym „nieudolnem wypracowaniem" do redakcji, bo w tej godzinie przyjmują interesantów".

„A cóż Cię w tym artykule tak dotknęło, że aż odpowiadasz na niego".

„Nie, ja nie odpowiadam, tylko inaczej zapatruję się na sprawę pozostawiania dziecka samego w domu i uważam, za swój święty obowiązek wypowiedzieć to stanowisko w gronie tych, które czytały artykuł z Nr. 3-go M. M.

Bo widzisz, nie mogę się zgodzić z autorką, żeby rodzice zdecydowali się pozostawić dziecko przez parę godzin bez czyjejkolwiek opieki.

Powiedzmy, że jest to dziecko tak chowane, iż obce mu jest uczucie strachu czy lęku, że mu nikt

nigdy nie podsuwał nawet istnienia możliwości obawy, no i że dziecko jest w stu procentach pod względem nerwowym spokojne. Czy jednak znajdziemy dziecko, któreby nigdy i w żadnych okolicznościach nie doznawało strachu i czy jest dziecko tak zupełnie pozbawione nerwowości?".

„Myślę, że Twoje wątpliwości są słuszne i że w dzisiejszych czasach w szczególności trudno jest znaleźć, a nawet prawie niemożliwe znaleźć dziecko pozbawione „nerwów".

„Zgodzisz się i Ty ze mną, że dziecko, które nigdy nie było straszone, nie będzie się bało t. zw. „strachów"; nie będzie się bało złych ludzi, bo nic nie wie o istnieniu złego człowieka; nie będzie się bało zwierząt, któreby je mogły skrzywdzić, bo chowane w duchu przyjaźni dla wszystkich i wszystkiego, co je otacza, tylko przyjaźń i zaufanie w serduszku chować będzie.

Ale ten spokój i zaufanie wzmocnione być muszą przez pewność, że ten tatuś, ta mamusia, ta ciocia czy babcia są tam w kuchni lub przyległym pokoju, że mimo pewnej odległości są tuż obok i że pod ich opiekuńcze skrzydła w każdej chwili udać się można".

„Zrozumiałam doskonale Twoje poruszenie i całkowicie zgadzam się z Tobą"...

„Nie pochwalam matek samoudręczających się, które ani na jedną chwilę nie spuszczają z oka maleństw, męcząc siebie i je, ale nie godzę się z temi „ryzykantkami",

które potrafiłyby wyjść na parę godzin z domu, pozostawiając dziecko, bawiące się czy też śpiące samiuteńkie w mieszkaniu.

Pewnie, że zarobkujące, pracujące poza domem, stanowią jedyny wyjątek, który można usprawiedliwić i wytłumaczyć. Ale ileż mąk cierpią one, stojąc przy warsztacie, za lada sklepową, siedząc przy maszynie do szycia, czy stoliku w biurze!

Chęcią pogawędzenia ze znajomemi, przyjemnością spędzenia wieczoru w kinie czy teatrze w żadnym razie nie można wytłumaczyć pozostawienia samego dziecka w mieszkaniu. Przecież właśnie wtedy, kiedy rodzice, siedząc w sali kina, patrzą na wspaniałe widoki gorącego południa czy śledzą z przejęciem przebieg akcji arcyzajmującego „psychologicznego dramatu", ich maleńki, bezbronny, Bogu ducha winny Kazio czy Joasia oblewają się zimnym i gorącym potem, chowając główkę pod kołderkę, bo właśnie wtedy przywędrował do nich dręczący sen z niedostępnej dla nas krainy „podświadomości". I ten zły sen czy przywidzenie w jednej chwili może zrujnować

dotychczasowy spokój Jasia, a tylko co poznany strach spotęgowany został przez nieznane dotychczas uczucie lęku.

I pomyśleć, że praca kilku lat tak pieczołowicie i mozolnie prowadzona przez rodziców, aby „zły strach" nie miał dostępu do dziecka, właśnie została zniszczona wtedy, kiedy oni rozkosznie przeżywali wieczór, podziwiając urodę i grę choćby najciekawszej i najświetniejszej gwiazdy czy gwiazdora filmowego".

„Masz rację, masz zupełną rację, Irko, gra nie warta świeczki, i chociaż pomijasz możliwości różnych niebezpieczeństw z zewnątrz jak: zaprószenie ognia, nieprzewidziany nieszczęśliwy upadek malca, przewrócenie na siebie wypadkowo jakiegoś mebla, odkręcenie gazu i t. p., zgadzam się z Tobą całkowicie i podpisuję pod słowami Twego artykułu. Dowidzenia".

Po tem pożegnaniu obie panie rozstały się.

Elbe.

Starucha zima.

A ta Zima—starucha
Chodzi w białych fartuchach,
W białym czepcu i chuście,
I zawodzi:„ a wpuśćcie
Mnie biedną —niebogę!
Siądę ino pod stogiem,
Spocznę ino pod gruszą:
Butki mi się osuszą.
Nie pobędę tu długo!
Kostur ino wystrugam,
Żem to słaba na nogi,
A przede mną szmat drogi:
Szukam kumy—Zawiei,
A sen oczy mi klei...
...Mam ze sobą pierzynę,
To i spocznę tu krzynę..."
I na łąkach, dolinach
Rozpościera pierzynę,
Trzy dni mości i ściele—
—Aż usneła w niedzielę.
Jeszcze przez sen wyrzeka,
Że ją słońce przypieka,
Że jej psuje dobytek,
Że ma nogi odkryte..
Ledwie dobrze usnęła,
Ledwie chrapać zaczęła,
A tu z trzaskiem, z paradą
Goście do niej już jadą.
Skrzypią w śniegu sań płozy:
To Zawieja wraz z Mrozem.
—„Wstawaj, kumciu kochana,
Pohulamy do rana!"
Jakby wcale nie spała,
Tak się z pierzyn zerwała!
Prasła kostur daleko
I już tańczy nad rzeką!
Zapomniała, że stara—
—Tańczy z mrozem do pary.

Przygaduje Mrozowi,
Że źle skacze przez rowy,
Że ma głosek zbyt cienki,
Że ma zdarte ciżemki—
—Tak się z niego natrząsa
I po rzece mknie w pląsach!
Tak się z niego naśmiewa,
Przytupuje i śpiewa:
„Hopsa-sa-sa, hop-sa-sa!"
A Zawieja też hasa.
Zdarła z ramion zapaskę:
—„Chodź-że kum w „drobną kaszkę"!"
Więc od jednej do drugiej
Gna Kum—
Mróz na usługi.
I do rana szaleją
Zima z mrozem, z Zawieją.

M. Grabowska.

Przyczyny niepowodzenia w życiu.

I Hani nie powodziło się w szkole.

3.

I jeszcze jedno dziecko, któremu nie powodziło się w pierwszem, pozadomowem środowisku, t.j. w szkole.

Dziesięcioletnia Hania z trudem przebrnęła przez dwa pierwsze oddziały szkoły powszechnej. W trzecim, natomiast, nie radziła sobie zupełnie. I to nietylko z tak zw. przedmiotami, jak język, rachunki, czy przyroda, ale również z rysunkami i gimnastyką A była tak apatyczna i leniwa, że nie zdążała nigdy zjeść śniadania podczas przerwy, ani też ubrać się na czas po gimnastyce.

Nauczycielki, które nie mogły wydobyć z Hani żadnych odpowiedzi lub znaleźć dowodów zainteresowania lekcjami, orzekły zgodnie, że jest ona niedorozwinięta i że nie poradzi sobie w klasie dla dzieci normalnych.

Matka też nie miała wielkich złudzeń. Rozumiała, że jej Hania nie jest taka, jak inne, jak chociażby jej o dwa lata młodsza siostrzyczka Lucia. Dlatego oddała Hanię do prywatnej szkoły, aby zapewnić sobie dla niej lepszą opiekę w mniej licznej klasie.

Pod względem towarzyskim również nie było lepiej. Hania nie potrafiła nawiązać żadnego kontaktu ze swojem otoczeniem. Koleżanki wyśmiewały ją i naigrawały się z niej, lub też poprostu ignorowały ją. Żyła więc całkowicie poza życiem swej grupy koleżeńskiej.

Nic więc dziwnego, że w szkole było Hani źle. Apatja, opieszałość, brak wszelkich zainteresowań wzmagał się z dnia na dzień. Samopoczucie beznadziejności pogłębiało się

wskutek porównania z młodszą o dwa lata siostrą, która w szkole była tylko o klasę niżej, a przytem uczyła się bardzo dobrze. Z tamą córeczką rodzice nie mieli najmniejszego kłopotu.

Do poradni wychowawczej matka Hani trafiła dość okólną drogą. Niezaradność na gimnastyce złożyła nauczycielka na karb podejrzenia o „płaskie stopy" i skierowała dziewczynkę do zakładu ortopedycznego. Ponieważ lekarz nie wykrył przypuszczalnego niedomagania, a zorjentował się, że ma do czynienia z wybitnie nerwowem dzieckiem, skierował je, z kolei, do poradni psychologicznej.

Tu poddano badaniu przedewszystkiem inteligencję Hani Braków inteligencji nie stwierdzono, ani też złej pamięci, na którą skarżyła się sama dziewczynka.

Przyczyn niepowodzenia szkolnego należało więc szukać gdzieindziej. Poddano analizie warunki życiowe dziecka. Nie były złe. Nietylko nie brakło jej opieki domowej, ale, przeciwnie, opieka ta wydała się mocno przesadna. Konieczność takiej opieki wyjaśniła matka faktem, że Hania jest słabowitem dzieckiem: cierpiała i cierpi na różne niedomagania. Przebyła długotrwałą krzywicę — do trzech lat życia nie chodziła wcale i że ma niedomogę serca. W obawie o nadwerężenie serca matka zawsze stara się zaoszczędzić Hani większego wysiłku. O tem, jak dalece poświęcała się temu dziecku, świadczył fakt, że do czwartego niemal roku życia w obawie o wątłość nóżek nosiła dziecko na ręce. I nie wiadomo, jak długo trwałby jeszcze ten stan, gdyby służąca, korzystając z nieobecności pani, nie zniecierpliwiła się raz i nie zmusiła trzyletniej przeszło dziewczynki do chodzenia. Fakt ten, w opowiadaniu matki, przedstawiał się niemal dramatycznie. Dla dziecka był bądźcobądź — doniosłem przeżyciem. Służąca mianowicie, ustawiła dziecko przy ścianie, sama stanęła w środku pokoju i pokazując cukierek — wabiła ją do siebie. Środek okazał się skuteczny. Hania podniosła wprawdzie wielki krzyk, ale ruszyła naprzód, o własnych siłach. Kiedy matka się dowiedziała o tem, przeraziła się ogromnie. Pierwsze lody zostały jednak przełamane. Hania postawiła pierwsze kroki i przekonała się, że i ona potrafi chodzić. Zdarzenie to było przełomem w dotychczasowem życiu dziewczynki. Odtąd zaczęła chodzić, a ślady krzywicy — powoli przemijały. Matka musiała się jeszcze

liczyć ze słabowitością Hani i dlatego w dalszym ciągu starała się jej ułatwić życie. Nigdy nie posyłała jej po najmniejsze zakupy jak: po gazetę czy zapałki, czego nie przestrzegała w stosunku do młodszej córeczki. W domu utarło się, że Lucię można posłać po coś na dół, natomiast, Hani — broń Boże. Zejście i wejście na trzecie piętro zmęczyłoby Hanię nadmiernie. Wytworzyły się takie zwyczaje, że jeżeli coś zrobić trzeba było, to mogła to zrobić Lucia, ale Hania nigdy.

Takie to więc były warunki wzrastania dziewczynki. Atmosfera taka nie dawała jej okazji dla przejawiania samodzielniejszej próby sił. Nic więc dziwnego, że tak nadmiernie ułatwione życie, nie mogło nie wywrzeć piętna na duszę dziecka. Dlatego niewiele pomogło posyłanie dziewczynki do przedszkola (czego nie zrobiono z młodszą córeczką ze względów oszczędnościowych) dla lepszego w następstwie przygotowania jej do pracy w szkole. Pomoc rodziców przy odrabianiu lekcyj w okresie szkolnym pomagała zaledwie w ciągu dwóch pierwszych lat nauczania, zawiodła już w — trzecim, kiedy to zaczyna się wymagać większej samodzielności od dziecka (pisania samodzielnie wypracowań). Dziewczynka, przyzwyczajona przez długie lata, że ktoś zawsze zrobi za nią wszystko, nie mogła uwierzyć, aby i ona potrafiła sama sobie poradzić.

„Jaka Lucia jest szczęśliwa"—mawiała Hania. „Ona wszystko potrafi robić. Ona jest zdolna. Ja — nie. Mam „kocią" pamięć" i t. d.

Punktem wyjścia postępowania wychowawczego było uzdrowienie atmosfery domowej w odniesieniu do Hani. Należało albo liczyć się z wadą serca i ciągle oszczędzać wysiłków dziewczynki albo też „zapomnieć" jej słabowitości i traktować ją, jak normalne dziecko, gdyż dalsze podkreślanie tej słabowitości prowadziłoby do pogłębiania niezaradności życiowej. Postanowiono traktować ją, jako normalne dziecko. Należało tylko powiadomić nauczycielki, że dziewczynka ma słabe serce, ale nie wolno było dopuścić, aby dziecko samo o tem dowiedziało się, żeby nie zyskało podstawy do nastawienia się w stosunku do siebie, jak do istoty o odrębnych właściwościach.

Czynnikiem dalszego postępowania wychowawczo-leczniczego, byłoby rozwijanie w dziecku zaufania do sił własnych, a więc walka z jego poczuciem małowartościowości.

Postępowanie to musiało iść w trzech kierunkach: uspołecznienia towarzyskiego, wzbudzenia wiary

we własne siły oraz — rozwoju umysłowego. Hanię oddano pod opiekę nauczycielki psychologa, która stopniowo starała się oddziaływać na dziewczynkę. Przedewszystkiem trzeba było pobudzić Hanię do pracy samodzielnej i skierować jej uwagę na życie rzeczywiste, a nie, jak dotąd, pozwalać na tryb zycia ułatwionego. Dawać jej okazję przezwyciężania łatwych oporów, dostarczać zwycięskich rezultatów, co dałoby jej moralną satysfakcję i zadowolenie.

Po tym okresie, który trwał parę lat zaczęło się wzbudzanie zainteresowań dla przyrody, następnie — do poprawienia niektórych ocen szkolnych, co już dało dziewczynce pewną moralną ostoję. Życia towarzyskiego w gronie koleżanek szkolnych nie udało się w ciągu pierwszego roku w kl. III osiągnąć.

Pewną poprawę pod tym względem dało się uzyskać dopiero w następnym roku szkolnym, a dużo lepsze rezultaty dało wysłanie Hani na kolonję szkolną. Wówczas zżyła się i zaprzyjaźniła lepiej z koleżankami podczas wakacyj zimowych. Dużą pomoc moralną wskutek wewnętrznego zadowolenia dostarczyło Hani uczęszczanie na świetlicę szkolną. Hania wreszcie zrozumiała, że jest taka sama, nie gorsza od innych, że potrafi uczyć się tak, jak jej koleżanki. To nastawienie wpłynęło znowu dodatnio na postępy szkolne na większe zainteresowanie przedmiotami nauczania, na ogólne samopoczucie. Od tej chwili zaczął się dopiero normalny rozwój Hani.

(d. c. n.)

Stefanja Lewartowicz.

Wychowanie estetyczne.

Jak smutne byłoby nasze życie bez piękna. Gdziekolwiek i w jakiejkolwiek postaci się ono przejawia, stanowi czar życia, jest tem, co istnieniu nadaje wartość i urok Obok piękna ducha, które wyraz swój znajduje w przejawach twórczości uczonych, pisarzy, poetów i artystów, istnieje piękno zewnętrznych stron życia, t zw. estetyka życia.

Ludzie, którzy jej nie odczuwają i nie rozumieją, poprostu pozbawieni zmysłu estetycznego, nigdy nie potrafią urządzić swego życia w ładny sposób, nawet, jeżeli są bogaci. Natomiast, przy najbardziej skromnych zasobach, ktoś, kto lubi wszędzie i zawsze otaczać się tem, co ładne, potrafi je wyczarować z najprostszych zjawisk życiowych.

Zmysł estetyczny, jak wiele innych właściwości, może być wrodzony. W tym wypadku należy go nadal rozwijać i kształcić. Jeżeli zaś dziecko nie ma poczucia piękna, można mu je wszczepić i drogą wychowania rowinąć. Dziecko przyzwyczajone od najwcześniejszych lat do przyglądania się temu, co jest ładne, do zachowania się w sposób estetyczny, na całe życie zachowa zamiłowanie do piękna.

Estetyczne wychowanie dziecka można zgrubsza podzielić na dwa działy: zamiłowanie do estetyki życia codziennego i wychowanie upodobań artystycznych.

Pierwszemu zadaniu może sprostać każda inteligetna matka, przy pewnej dozie dobrej woli i starań.

Drugie jest rzeczą trudniejszą i wymaga od wychowawców posiadania minimalnej choćby kultury artystycznej.

Czem jest estetyka życia codziennego? Obejmuje ona urządzenie mieszkania, sposób ubierania się i formy zachowania się.

Ładne urządzenie mieszkania, a raczej ładny jego wygląd niezawsze jest zależny od stopnia zamożności pani domu. Widziałam kilkupokojowe mieszkania wspaniale i bogato urządzone, które właściwie wyglądały jak sklep mebli i gdzie wcale nie było ładnie. Znam też mieszkania jednoizbowe, gdzie doprawdy jest ładnie i gdzie oko z przyjemnością się wszystkiemu przygląda.

Biała firanka na oknie i doniczka na parapecie, na stole obrus płócienny lub ręcznie haftowany i wazon z kwiatami, łóżko ślicznie zasłane, nakryte chodźby najskromniejszą pikową czy tiulową kapą, albo tapczan z kilkoma gustownemi poduszkami —oto mamy wzór estetycznego wnętrza. Czy mam dodać, że czystość, ład i porządek są nieodzownemi, pierwszemi nawet warunkami ładnego wyglądu mieszkania?

Najlepiej urządzony pokój wygląda brzydko, jeżeli podłoga nie lśni, na

łóżku poniewiera się suknia, a w kącie stoją ranne pantofle.

Omówimy teraz sprawę ubierania się. I tu estetyka nie musi iść w parze z luksusem. Można dziecko ubierać w barchany i kretony, żeby przytem wyglądało ślicznie, może też brzydko wyglądać mimo strojnych jedwabnych sukienek. Harmonja barw, gładki i gustowny fason sukienki, czy ubranka, zręczny fartuszek, starannie naciągnięte poń-

czoszki i dobrze oczyszczone buciczki, króciutkie majteczki, które nie wyłażą z pod sukni i ładnie uczesana główka—ten śliczny obrazek można otrzymać bardzo tanim kosztem. Takie dziecko, które przyzwyczaiło się, że matka ubiera je czysto i starannie, że nie wkłada mu niebieskiej czapeczki do zielonego płaszczyka lub długich żółtych majtek do różowej sukni, że czesze ją parę razy na dzień i nie pozwala chodzić z potarganą głową, że dba, aby wszystkie guziki były na miejscu i zapięte, takie dziecko jako człowiek dorosły będzie zawsze dbać o estetykę swego zewnętrznego wyglądu.

A teraz omówmy ładne formy zachowania się, pospolicie zwane dobremi manierami. Są one doprawdy bardzo tanie.

Przedewszystkiem sprawa posiłków.

Obiad nie kosztuje drożej, jeżeli się go spożywa przy starannie nakrytym stole i w tposób estetyczny. Zamiłowanie do ładnego jedzenia łatwo jest w dziecku wyrobić. . Stół, przy którym jada, czy samo, czy z rodzicami, musi mieć pociągający wygląd. Jeżeli kogoś nie stać na częstą zmianę obrusów, należy jadać na białej ceracie, którą można zmyć po każdym posiłku. Jest to o wiele milsze, niż widok brudnego, splamionego obrusa. Papierowe serwetki, sztućce i talerze ustawione w porządku, starannie pokrajane i ułożone pieczywo, wędlina, ser, nadają najskromniejszemu posiłkowi apetyczny i estetyczny wygląd.

Sposób jedzenia jest sztuką i to sztuką ważną. Jak brzydkie jest głośne pociąganie przy piciu lub jedzeniu zupy, trzymanie kawałka chleba całą garścią lub wkładanie noża do ust. Należy uczyć dziecko ładnego sposobu jedzenia od najmłodszych lat. Ludzie, którzy sami muszą tę sztukę zdobywać, znoszą wiele niepotrzebnych, nieraz upokorzających przykrości.

Stworzenie dziecku estetycznych warunków istnienia nauczy je cenić piękno we wsszystkich, najdrobniejszych nawet przejawach życia.

Mag. Czesława Wasermilówna.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani M. Ziętkowej. Krysi sadzać nie wolno, mimo że sama już dźwiga główkę. Na ząbki Krysia ma jeszcze czas, przecież ma dopiero 6-y miesiąc. Może ona w tej chwili dostawać już 5 posiłków dziennie, z tego jeden bezmleczny; godziny 6, 9^{30}, 1, 4^{30}, i 8. Bezmleczny posiłek przypadnie na godzinę pierwszą. Będzie to Krysi obiad. Obiad ten będzie się składał z dwuch dań — kaszy na smaku z jarzyn i jarzyny. Skład zupki — 2 łyż. od herb. manny, 1½ — cukru, ½ — masła na 150 g (10 łyżek stołowych) smaku z jarzyn. Jarzyny należy dziecku podawać w postaci papki. Z jarzyn nadawałyby się dla małej — marchewka, buraczek, szpinak. Dajemy je w ilości od 1 do 6 łyż. od herb. na raz. Pozostałe cztery posiłki powinien stanowić pokarm, a jeśli go brak, to uzupełniony mieszanką do 180-gramowej porcji w sumie.

2. Pani R. Rzeszotarskiej. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

3. Pani S. Bieńkowej. Dziecko, które już chorowało na koklusz, nie może nań zapaść po raz wtóry. A więc synkowi Pani takie niebezpieczeństwo już nie grozi.

4. Pani R. Naftalowej. Duży brzuch u niemowlęcia może powodować burdzo wiele przyczyn. Śród nich najczęstszą jest krzywica. Proszę się wobec tego nie dziwić, że lekarz domowy ustalił takie właśnie tło. Kurację przeciwkrzywiczą należy przeprowadzić z całym pedantyzmem.

5. Pani J. Sobolewskiej. Sok winogronowy radzimy zaniechać. Do owoców, zawierających dużo witaminów, należy cytryna, pomarańcz i jabłko. Z tych więc soków należy korzystać. Zamiast soku jabłkowego może Pani stosować miąższ jabłkowy. W drugiem półroczu dawka dzienna soków nie powinna przekraczać 10 łyż. od herb. Kwaśne soki można słodzić do smaku. Nagrzewać soków nie potrzeba.

6. Pani M. Rakowieckiej. 3-miesięczny Pani synek może być na dworze najwyżej przy t. — 2 — 3°C. Czas trwania spaceru w tym wieku powinien wynosić koło 2 — 3 godzin dziennie. Naturalnie, do spaceru dziecko powinno być ubrane cieplej, aby nie marzło. Ale też nie może się pocić.

7. Pani N. Romaszkowej. Polecamy dla córy łóżeczko trzcinowe Waga małej (13 kilo) odpowiada jej. wiekowi. Zamiast tranu, którego Krysia nie chce pić, radzimy stosować Jemalt Wandera. Jest on bardzo smaczny i dzieci chętnie go biorą. Przytem Jemalt będzie miał dla Krysi jeszcze jedną zaletę, że najprawdopodobniej usunie jej zaparcie.

8. Pani Jadwidze Juszczakowej. W 5-ym miesiącu życia dziecko po-

winno dostawać mieszankę mleka z klejem w stosunku 2 : 1. Inne składniki stosuje Pani dobrze. Ilość soków może być większa. W tej chwili dziecko może dostawać koło 7 łyż. od herb. surowego soku owocowego na dobę. Wobec zaparcia można go częściowo zastąpić jabłkiem skrobanem. Cerę dziecka można poprawić tylko dzięki spacerom. Wobec dużych mrozów należy zastąpić spacery werandowaniem.

Uwaga! Uwaga! Uwaga!

W związku z zamieszczonemi w paru ostatnich numerach naszego pisma artykułami o „Umuzykalnianiu dzieci“ i „którędy droga do umuzykalnienia“ zwracamy się z uprzejmą prośbą do naszych czytelniczek i prenumeratorek, aby zechciały łaskawie odpowiedzieć nam na następujące interesujące nas pytania:

1. Dlaczego rodzice i wychowawcy przywiązują dużą wagę do nauki muzyki:
2. Dlaczego uprzywilejowany jest specjalnie fortepian?
3. Dlaczego przeważnie dziewczynki uczą się grać na fortepianie?

Odpowiedzi pisane zwykłym prostym językiem, nawet nie w formie artykułu, aby nie obciążać zbytnio rodziców, prosimy kierować do redakcji naszego pisma Warszawa—Litewska 16 „Młoda Matka“

Redakcja